

郑大组织“早操换早餐”活动 “免费早餐”鼓励学生“早睡早起”



起床难,早饭难,锻炼难,大学校园里,这样的困难户越来越多。郑州大学推出一个月的“免费早餐”工程,鼓励同学们早睡早起,吃早饭,勤锻炼。叫醒你的不是闹钟,是“免费早餐”。
郑州晚报记者 张竞映 通讯员 魏宇麒 余梦婷 文/图

昨天早上,晨跑的学生排队领取早餐券。

3月24日是发放免费早餐的第一天。早上6点半,郑州大学南北两个操场都已经陆续聚集了几百名跑步的同学。6点40分,阳光早餐券正式发放,刚刚跑完步的同学们还没来得及休息,又急忙跑到发放台前排队。队伍的前150名同学每人领到了3张餐券,每张面额1元,这些早餐券可以直接当作现金在郑州大学餐厅使用。活动开始仅15分钟,早餐券就全部发完。

“平时,如果上午没课,

我基本都是凌晨睡觉,一觉睡到中午12点,传说中的‘早晨从中午开始’就是我的。”新闻与传播学院大二学生王怀东自我调侃道。有了“免费早餐”做闹钟,他准备每天早起锻炼了,因为昨天晨跑之后感觉自己一整天都特有精神。昨天早晨,物理工程学院的同学集体早起,“抢”光了当天一半的餐券。他们说,是想借此机会彻底改掉晚睡晚起的坏毛病:“我们不只是为了免费早餐,而是为早起找个

理由坚持下去。”

活动的负责人之一大三学生梁乾元介绍,“早操换早餐”活动每周的一、三、五都有,将于4月18日结束,早餐券必须要在每天8点前使用,设定一个时间限制是为了起到督促作用。“免费早餐其实是一种精神动力,鼓励同学们养成早睡早起的习惯。我相信一旦同学们习惯了早起的节奏,没有免费早餐也能坚持下去。”

据了解,该活动由共青团



团郑州大学委员会、郑州大学后勤集团、郑州大学团委学生会联合举办,是学校响应“三走”号召的活动之一,接下来,将会陆续开展运动会、排球联赛、太极拳比赛等。

清华北大自主招生 本周末复试

“北约”、“华约”联盟2014年自主选拔录取笔试成绩已于3月22日公布,今天,两大联盟掌舵——北大、清华两所名校相继确定了各自自主招生复试时间:3月29日开始。

两所高校要求,通过初试的考生从3月25日起上网打印面试准考证和体质测试准考证,复试时间都在本周末,清华在3月29日一天内考完,北大则在29日、30日两天内考完。

两校复试形式都是面试加体质测试。清华将根据笔试成绩,并综合复试成绩最终认定结果。北大则根据考生的笔试、复试成绩,以及初步审核评价结果和体质测试结论,最终确定自主选拔录取候选人。

郑州晚报记者 张竞映

明日中州大道部分区域 停水

为配合三环快速化工程施工,郑州自来水投资控股有限公司中州大道(紫东路—长江路)实施停水,主要影响区域为橡树玫瑰园及沿街用户,附近区域降压供水。停水时间为3月26日9时至3月28日9时。

郑州晚报记者 张华

周三,部分区域将停气

因配合市政城东路上穿隧道工程施工,郑州华润燃气股份有限公司将于3月27日14时至17时30分对顺河路(城东路—东明路)道路两侧、东明路(金水河—城北路)道路两侧、凌云路(顺河路—城北路)道路两侧进行停气作业,主要影响明珠酒店、佳亿花园、金苑小区、东明滨河院等2200余户用户。

郑州晚报记者 张华

华润燃气声明: “不会以任何形式推销燃气报警器”

“家里天然气装个报警器会更安全。”每年,总有身穿各色工作服的人员上门,声称要检查燃气设备,最后却推销燃气报警器等产品。昨日,郑州华润燃气声明,该公司不会以任何形式向用户推销安装燃气报警器。

在声明中,华润燃气称,郑州华润燃气股份有限公司每年都会主动向天然气用户提供入户安全检查服务。根据安排,会提前1-3天在小区和楼栋口张贴安全检查通知,并按通知时间开展入户安检。安检员入户检查时会身着工装,携带手持燃气检测仪,工装左侧有“华润燃气”的标志,会向用户出示工作证。如果小区内场地允许、天气晴好时,会设置安检宣传咨询台。用户应对以上标志进行识别,确认是否为郑州华润燃气员工。

郑州华润燃气安检员入户检查时会根据用户家中天然气使用状况指出存在的安全用气隐患,提出整改要求或建议。不会以任何形式向用户推销安装燃气报警器等产品。
郑州晚报记者 张华
通讯员 张丽霞

一小学举行心理周活动,教学生赏识他人 伸出大拇指,赞一句“你真棒”

伸出大拇指,对别人说一句“你真棒”……金水区农科路小学的心理老师自创的大拇指手势操深受同学们喜欢。昨日上午,农科路小学第三节心理健康教育周正式启动,以“大拇指在行动——悦纳自我,赏识他人”为主题的心理活动周,让小学生们开始逐渐关注他人的优点和长处。郑州晚报记者 张勤/文 张翼飞/图



“大拇指”图标在农科路小学随处可见。

“大拇指行动”,教小学生赏识他人

昨日上午,在农科路小学的心理活动周启动仪式上,班级的心理委员“心灵小使者”组成的方队入场,示范大拇指手势操,全体师生共同参与的心理健康游戏——齐做大拇指手势操,以此来培养学生悦纳自我、赏识他人的心理品质。伴随着音乐,大家纷纷向着对方竖起大拇指,连声说“你真棒”。

李老师在农科路小学的

专职心理教师,大拇指手势操也是心理老师们自创的游戏,主要是让小学生在游戏中感受互相肯定的成就感。据李老师说,目前小学生在人际交往、和父母的关系等方面存在的心理负面情绪较多,所占比例比较大。“现在很多孩子是独生子女,比较自我,通过心理周活动,主要是让他们感受到发现自己的优点、赏识他人的必要性。”

小学生拇指操练得好,做班级“心理辅导员”

在农科路小学,从三年级至六年级,每个班都有两名小学生担任心理辅导员,他们的职责就是帮助同学解决情绪和心理的问题。他们也是大拇指手势操练得最好的同学。

四年级女生刘潇是班上的心理辅导员,“上任”后发现同学小谨不开心,整天趴在桌上不说话。她带着班上其他

同学一起开导她。原来,小谨成绩不好,很自卑,也很想和另外一名同学小雪成为好朋友。刘潇一边安慰她,一边将其想法告知小雪同学。最后,小谨和小雪成了好朋友。

农科路小学的心理教师李老师说,学生和学生之间容易沟通,一些简单的问题由学生自己解决效果会更好。